

SOPATOWIEC 17-23.VII Joga&Natura, Kraków; Krystyna Nobilec

Joga, Qigong, Salsa, Kuchnia 5.przemian!

Zapraszamy na 7 magicznych dni w górach (Beskid Sądecki)

galeria zdjęć: <http://www.joganatura.pl/galeria>

organizator: Szkoła Jogi - Joga&Natura, Kraków, **Krystyna Nobilec** (JuniorI)

współpraca: **Alicja Pieczykolan** - instruktorka Salsy, od 7 roku życia zajmuje się tańcem m.inn. Hip Hop, Funky Street Jazz, Broadway Jazz, Afro dance.

Michał Kościelny - uczeń Howarda Choya, od wielu lat doskonalący swoje umiejętności w qigong oraz tai chi. Strona <http://www.shou-yi.org/poland>

warsztat jogi - oddech i bandha w praktyce asan. Joga dla wszystkich początkujących i już praktykujących. Jak praktykować by odczuwać radość i stabilność CIAŁA, UMYŚŁU I DUCHA? Uważność na oddech i bandhy pomagają w koncentracji umysłu i praktyce wglądu - dla uwolnienia uśpionej w nas energii, radości i sił witalnych!

Drewniany dom w Sopotowcu to miejsce z niezwykłym klimatem w sercu gór, Małgosia zaprasza do stołu na szczególnie wegetariańskie jedzenie przyrządzone wg Pięciu Przemian, na chleb z domowego pieca, pasztety, ciasta, własne przetwory. To prawdziwa uczta!...trudno odejść od stołu:)

KOSZT (zajęcia jogi+wyżywienie+nocleg)
rozpoczęcie kolacją 17VII zakończenie obiadem 23VII

7dni/ 850zł - nocleg w pokojach 3-4 osobowych

7dni/ 780zł - nocleg na klimatycznym poddaszu /poddasze

7dni/ 695zł - nocleg we własnym namiocie ze zniżką dla studentów i uczniów za jogę

Dla osób towarzyszących cena nocleg+wyżywienie za 7 dni 510zł/450zł/420zł

Rezerwacja na całość warsztatów z jogą jest równoznaczna z wpłatą zaliczki w wysokości 500zł/350zł studenci. **Ilość miejsc ograniczona!** Decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenia e-mailem wpis na listę, podając dane: Nazwisko i Imię, wiek, tel./e-mail, termin kursu (ilość dni), doświadczenie w jodze, problemy zdrowotne.

Dokładne informacje na stronie szkoły jogi www.joganatura.pl ;
inf. o miejscu Sopotowiec: adres strony - www.sopotowiec.pl [mapa Sopotowiec](#)

kontakt:

Krystyna / joga 607 305 209; Alicja / SALSA 516 123 644; Michał / Qigong 607 913 497
JOGA&NATURA - Szkoła Jogi; krysia@joganatura.pl; www.joganatura.pl

serdecznie zapraszamy:)